

**1º ANO (ENSINO MÉDIO)**  
**3º BIMESTRE**

# **ESPORTE & INCLUSÃO**





## Apresentação

A apostila “Esporte e Inclusão” para o 1º Ano do Ensino Médio, referente ao 3º Bimestre, foi desenvolvida para apoiar no planejamento de aulas que integram práticas esportivas e inclusão, promovendo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais entre os alunos. Com um enfoque estruturado e acessível, este material reúne uma seleção de textos informativos, questões abertas com respostas reflexivas e atividades práticas inovadoras, tudo voltado para incentivar a participação ativa e colaborativa de todos os estudantes.

O conteúdo é organizado para o terceiro bimestre e aborda temas como práticas inclusivas e habilidades socioemocionais, dividindo-se em planos de aula que vão além das atividades tradicionais de Educação Física. Entre os destaques estão propostas como o Circuito Funcional com Desafios Inclusivos, Queimada Inclusiva, Basquete em Duplas e a adaptação de jogos como Boccia e Dodgeball, sempre com foco na valorização da diversidade e no trabalho em equipe. Além disso, atividades como dramatizações sobre inclusão e jogos cooperativos permitem aos alunos vivenciar a empatia e o respeito de forma prática e envolvente.

Esta apostila visa enriquecer as aulas com abordagens que estimulam a criatividade, a cooperação e o respeito às diferenças. É uma ferramenta pedagógica essencial para professores comprometidos com a formação integral de seus alunos, ajudando-os a construir um ambiente escolar inclusivo e socialmente responsável.

[apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)



## Conteúdo

### 3º Bimestre: Práticas Inclusivas e Habilidades Socioemocionais

- Circuito Funcional com Desafios Inclusivos
- Queimada Inclusiva
- Basquete em Duplas: Treinamento de Passes
- Técnicas de Inclusão em Aulas de Esportes
- Boccia: Estratégia e Precisão
- Dodgeball Inclusivo
- Habilidades Socioemocionais no Esporte
- Atividades Sensoriais e Motoras para Todos
- Exercício de Empatia: Dramatizações sobre Inclusão
- Vivência de Jogos de Equipe Cooperativos



## Habilidades

EMIFCG04 - Reconhecer e analisar diferentes manifestações criativas, artísticas e culturais, por meio de vivências presenciais e virtuais que ampliem a visão de mundo, sensibilidade, criticidade e criatividade.

EMIFCG05 - Questionar, modificar e adaptar ideias existentes e criar propostas, obras ou soluções criativas, originais ou inovadoras, avaliando e... **Esta é a amostra da apostila.**

**Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



ESPORTE E INCLUSÃO	
1º ANO - ENSINO MÉDIO	
3º BIMESTRE	
TEMA	AULA
Práticas Inclusivas e Habilidades Socioemocionais	Círculo Funcional com Desafios Inclusivos
Nome:	Turma:

O circuito funcional com desafios inclusivos é uma prática pedagógica inovadora que promove a integração de todos os estudantes, independentemente de suas habilidades físicas ou cognitivas. Essa atividade é estruturada de modo a contemplar diferentes níveis de dificuldade, permitindo que cada participante atue de forma ativa, desafiando-se de acordo com suas capacidades. Essa abordagem é essencial para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



No contexto educacional, os circuitos funcionais inclusivos podem incluir tarefas que englobem equilíbrio, força, coordenação motora, resolução de problemas e trabalho em equipe. Além disso, eles são planejados para que cada etapa do circuito valorize a autonomia dos alunos, estimulando-os a superar desafios pessoais. Ao promover essa inclusão, cria-se um ambiente de apoio mútuo, onde... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

As práticas inclusivas são uma maneira eficaz de desenvolver habilidades socioemocionais porque expõem os estudantes a situações que exigem colaboração,

paciência e capacidade de lidar com frustrações. Essa vivência prática reforça a importância de aceitar as limitações próprias e dos outros, celebrando conquistas individuais e coletivas. Além disso, atividades como essas são um excelente recurso para fortalecer o vínculo entre alunos e professores, contribuindo para... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

**Fonte:** BRASIL. Ministério da Educação. **Educação Inclusiva: Direito à Diversidade.** Brasília, 2008.

## Questões

1. Como o circuito funcional inclusivo pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais nos estudantes?

---

---

---

---

2. Por que é importante incluir diferentes níveis de dificuldade em práticas educativas?

---

---

---

---



3. De que forma a inclusão no esporte e na educação pode fortalecer o respeito às diferenças?

---

---

---

---

---

4. Quais habilidades socioemocionais são mais desenvolvidas em atividades práticas inclusivas, e por quê?

---

---

---

---

---

5. Como você acredita que essas atividades podem impactar o ambiente escolar como um todo?

---

---

---

---

---



## Respostas

1. O circuito funcional inclusivo contribui para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais ao proporcionar experiências práticas de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
2. A inclusão de diferentes níveis de dificuldade garante que todos os alunos possam participar de forma ativa e significativa, promovendo o sentimento de... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
3. A inclusão no esporte e na educação fortalece o respeito às diferenças ao expor os estudantes à diversidade de capacidades e habilidades. Isso ensina valores como... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
4. Habilidades como empatia, autoconsciência, cooperação e resiliência são desenvolvidas, pois as atividades inclusivas exigem interação social... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
5. Essas atividades podem impactar positivamente o ambiente escolar, criando um espaço mais acolhedor, diminuindo preconceitos e promovendo... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## Atividade Prática: Circuito com Diferentes Níveis de Dificuldade

**Objetivo:** Proporcionar uma experiência inclusiva que desenvolva habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais, promovendo a superação e o respeito às diferenças.

### 1. Planejamento do Circuito:

- Divilde o espaço em estações, cada uma com um desafio específico.
- Estação 1: Caminhar sobre uma linha no chão (coordenação e equilíbrio).
- Estação 2: **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
- Estação 3: Resolver um quebra-cabeça simples em grupo (habilidade cognitiva e trabalho em equipe).
- Estação 4: **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**



- Estação 5: Correr ou caminhar até um ponto específico e voltar (resistência e autocontrole).

## 2. Diferenciação:

- Para cada estação, ofereça opções de dificuldade, como ampliar ou reduzir a distância, usar apoios ou simplificar o desafio.
- Instrua os alunos a escolherem... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**

## 3. Execução:

- Divida os alunos em pequenos grupos diversificados.
- Cada grupo deve completar o circuito, respeitando o tempo individual de cada participante.
- Os alunos devem registrar seus desafios e superações em um diário reflexivo.

## 4. Reflexão Final:

- Após o circuito, reúna os grupos para uma discussão sobre o que aprenderam.
- Pergunte como... **Esta é a amostra da apostila. Saiba mais: [apostilasdeeducacao.com](http://apostilasdeeducacao.com)**
- Relacione as experiências com o desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

**Para esta apostila completa (58 páginas), acesse:**

**<https://apostilasdeeducacao.com/2025/02/16/esporte-e-inclusao-1o-ano-3o-bimestre-ensino-medio/>**